



THE RED DRESS IS THE NATIONAL SYMBOL FOR WOMEN AND HEART DISEASE AWARENESS

LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN: LAS MUJERES Y LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Las enfermedades del corazón y el riesgo de las mujeres

La enfermedad coronaria es la forma más común de enfermedad del corazón. Se desarrolla durante muchos años y afecta los vasos sanguíneos del corazón. Puede provocar ataques al corazón, incapacidad y la muerte. Un ataque al corazón se produce cuando se bloquea una arteria, y esto impide que el oxígeno y los nutrientes lleguen al corazón.

Aunque en general se la llama “enfermedad del corazón”, la enfermedad coronaria es una de las muchas enfermedades cardiovasculares, que son enfermedades del sistema cardíaco (el corazón y los vasos sanguíneos). Otras enfermedades cardiovasculares son los derrames cerebrales, la presión sanguínea alta y la cardiopatía reumática.

Pocas mujeres saben reconocer la seriedad de las enfermedades del corazón. Una de las razones es la concepción errónea que la enfermedad del corazón se puede “curar” con operación. La operación de puente coronario (bypass) y la angioplastia pueden ayudar a restablecer los flujos de sangre y oxígeno al corazón. Sin embargo, los vasos sanguíneos continúan dañados, lo que significa que las mujeres tienen mayor tendencia a sufrir un ataque al corazón.

Una vez desarrollada, la enfermedad del corazón se puede controlar, pero no curar. Si no se producen cambios en el estilo de vida (como no fumar, seguir un plan de comidas saludable y hacer ejercicio) la enfermedad del corazón empeora a ritmo constante. Una de cada tres mujeres muere de enfermedades del corazón.

Factores de riesgo de las enfermedades del corazón

Los factores de riesgo son las costumbres o condiciones que aumentan la posibilidad de desarrollar una enfermedad. Muchos factores de riesgo de las enfermedades del corazón se pueden prevenir o controlar. Estos factores no suman sus efectos de manera simple: los multiplican. Es muy serio tener más de un factor de riesgo. Las mujeres deberían hablar con sus médicos acerca de sus riesgos personales y cómo reducirlos.

Los factores de riesgo de las enfermedades del corazón son:

- Fumar
- Presión sanguínea alta
- Colesterol alto en la sangre
- Sobrepeso u obesidad
- Inactividad física





THE RED DRESS IS THE NATIONAL SYMBOL FOR WOMEN AND HEART DISEASE AWARENESS

- Diabetes
- Antecedentes familiares de enfermedades coronarias a edad temprana
- Edad (para mujeres, después de los 55 años)

Estadísticas sobre enfermedades del corazón en las mujeres

Con frecuencia, las mujeres no asumen el riesgo de padecer enfermedades del corazón seriamente ni como una cuestión personal. Desconocen la relación entre los factores de riesgo y su probabilidad de desarrollar una enfermedad del corazón.

La verdad acerca del corazón es que:

- Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres de los Estados Unidos.
- Una de cada tres mujeres muere de enfermedades del corazón. Una de cada 30 muere de cáncer de mamas.
- En las mujeres, el riesgo de contraer una enfermedad del corazón aumenta durante la madurez.
- Cerca de 3 millones de mujeres en los Estados Unidos han sufrido un ataque al corazón.
- Dos tercios de las mujeres en los Estados Unidos que han sufrido un ataque al corazón no se recuperan completamente.
- Casi dos tercios de las mujeres en los Estados Unidos que mueren súbitamente de un ataque al corazón no tuvieron síntomas previos.
- En los Estados Unidos, todos pueden reducir su riesgo de sufrir enfermedades del corazón hasta en un 82 por ciento con tan sólo llevar un estilo de vida saludable.
- Sólo el 57 por ciento de las mujeres reconoce que la enfermedad del corazón es la principal causa de muerte entre las mujeres.
- Sólo un 20 por ciento de las mujeres identificó la enfermedad del corazón como el principal problema de salud que las mujeres enfrentan en la actualidad.

Para obtener más información, o para ver y solicitar material de *The Heart Truth*, visita el sitio Web de la campaña en www.hearttruth.gov.

